

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: sport@angtu.ru

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Yaroshevich I.N.

PRACTICAL METHODS OF PERFORMING EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

Аннотация. Для того чтобы студенты первого курса успешно овладевали основой техники движения, необходимо знать практические методы выполнения упражнений для физических качеств.

Ключевые слова: учебная работа, студенческая молодежь, основа техники движения, физические качества.

Abstract. In order for first-year students to successfully master the basics of movement techniques, it is necessary to know the practical methods of performing exercises for physical qualities.

Keywords: educational work, student youth, the basis of movement techniques, physical qualities.

При организации учебного занятия для студентов требуется выполнить анализ информации о применяемых средствах и методах обучения. Преподаватель должен хорошо ориентироваться в вопросах методики развития физических качеств и методах выполнения физических упражнений, нормировании нагрузок с учетом их направленности (таблица 1).

Таблица 1 – Практические методы выполнения упражнений для развития физических качеств

Физическое качество	Метод выполнения упражнения	Физические упражнения	Нагрузка
Скоростно-силовые способности	- Непрерывный метод, или метод с кратковременной паузой; -повторный метод.	- Упражнения с внешними отягочающими предметами, работа с набивными мячами, упражнения с преодолением собственной массы тела, прыжки в длину, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Величина отягочения не менее 30-60% максимальных силовых возможностей, проявляемых в конкретном двигательном действии.

Окончание таблицы 1

Скоростные способности	- Метод целостного разучивания; - повторный и игровой методы.	Пробегание отрезков с максимальной скоростью реализуются только игровыми и соревновательными заданиями, полоса препятствий, спортивные и подвижные игры.	Повышается количество повторений, 7-12с с предельным усилием.
Общая выносливость	- Комбинированный метод представляет собой совокупность методов строго регламентированного упражнения -метод непрерывного упражнения (смешанный, повторный, равномерный).	Продолжительный бег, ходьба на лыжах, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры.	Продолжительность непрерывного упражнения составляет около 5 мин, пульс 130-160 уд/мин.
Упражнения на гибкость	- Метод целостного упражнения; - метод расчлененного упражнения; - повторный.	Наклоны с захватом, маховые пружинящие упражнения, парные упражнения, выпады, упражнения с опорой о снаряд.	В динамических упражнениях- повторение до 30 раз, в статических – увеличение времени выдержек до 6 и более с.
Силовые способности	- Метод повторных усилий; - метод стандартно-повторяющегося отягощения.	Упражнения, выполняемые в динамическом режиме, подтягивание, прыжки с места.	Величина отягощения 40% от максимальной силы, по интенсивности умеренные нагрузки.

Вывод: Предложенные нами практические методы выполнения упражнений для развития физических качеств для студентов первого курса позволяют нам успешно обучать их технике двигательных действий, учитывая их индивидуальные способности и двигательные возможности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ярошевич И.Н. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: методическое пособие / И.Н. Ярошевич. – Ангарск: АГТА, 2002. – 84 с.